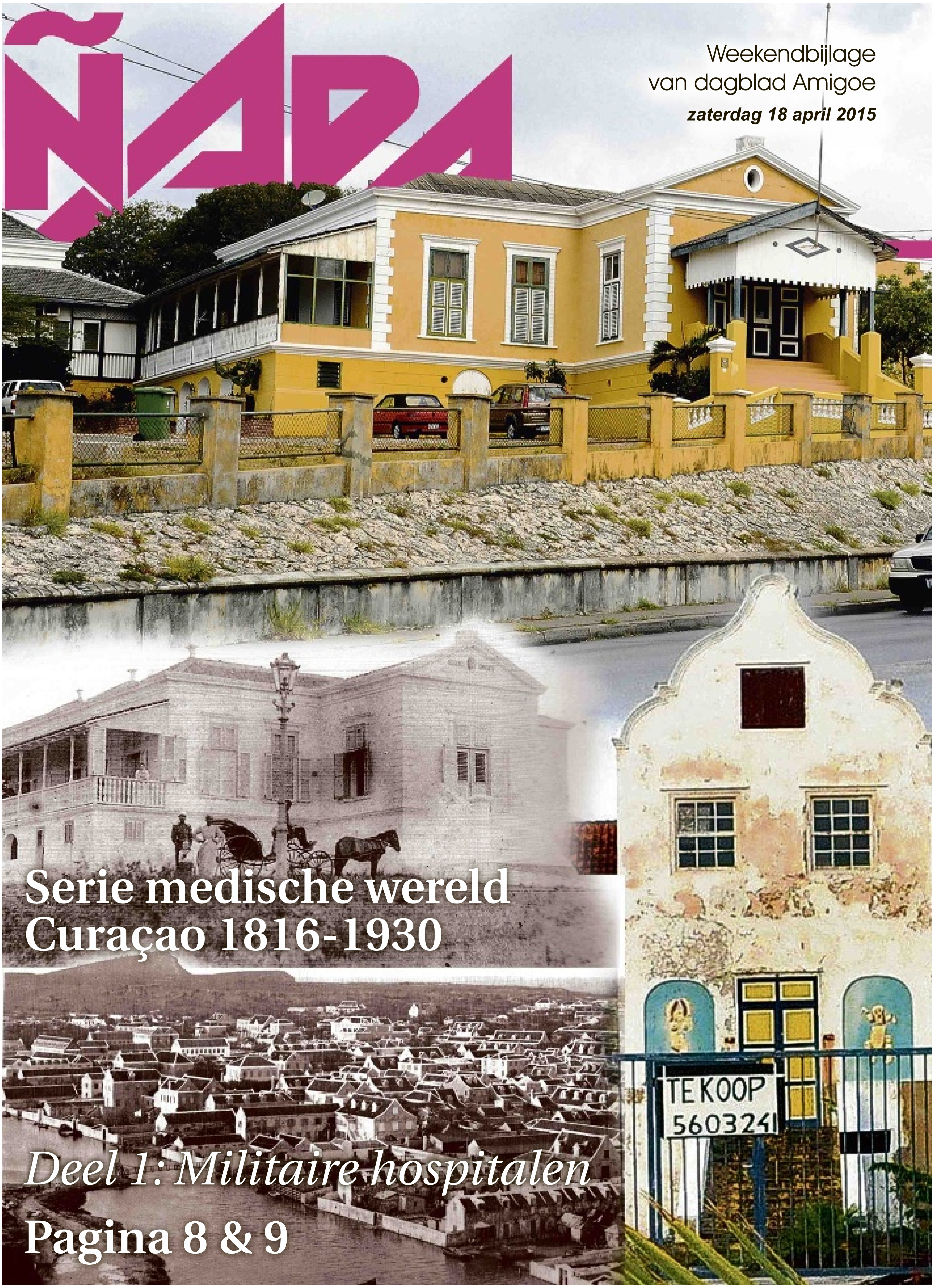
ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe
zaterdag 18 april 2015



Serie medische wereld Curaçao 1816-1930

Deel 1: Militaire hospitalen

Pagina 8 & 9

Inhoud

1 Voorpagina

2 Inhoud

3 Uitgelicht

4&5 Gezondheid

6&7 Literatuur

8&9 Historische medische serie

10 Management

11 Eten & drinken

12&13 Van braindrain naar braingain

14 Recht

15 Puzzels

16 CuraMix

Foto van de week.

Waar heb ik deze vreemde vogel eerder gezien, vraagt deze kelki hel zich waarschijnlijk vol verbazing af. En we weten het, dieren hebben nu eenmaal niet zoveel op met spiegels. Deze foto werd ingestuurd door Humphrey Plantijn.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres

email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

EINDREDACTEUR Hans Vaders

VORMGEVING Wendela Ataliede, Oscar Vanegas

Voorpaginafoto: Ken Wong

Stagiaire: Merlin van Mil

Aan deze Ñapa werkten mee:

Monique Casimiri
Jeannette van Ditzhuijzen
Marie-José Eisden
Hans de Haan
Karin ten Holt
Elisa Koek
Brede Kristensen
Judice Ledeboer
Jan de Ruyter
Edsel Sambo
May Voges
Miriam de Windt
Ken Wong

Thuis.

Barbecue

Monique Casimiri

Zodra de zon doorkomt en de temperatuur het toelaat wil ik graag barbecueën. De dag begint dan in de keuken waar ik de kip ga marineren. Van jongs af aan snijden we de uien en knoflook klein, deze vermengen we met een flinke scheut ketjap, wat Indische kruiden erbij, de kip erbij en dan een paar uur laten staan. Door de jaren heen zijn er verschillende gerechten bijgekomen of ook wel weer afgevallen. Het meest bijzondere dat is toegevoegd aan de barbecue in Nederland zijn de frikadellen. In de lengte door de helft gesneden, even om en om. Ik geef er niets om, maar de kinderen zijn er dol op. Dus naast de kip in de diepvries liggen er bij ons ook altijd frikadellen. Nog zo'n ingrediënt dat niet kan ontbreken bij onze barbecue's zijn halve perziken uit blik. Van die mierzoete, halfdoorgesneden, glibberige perziken. Wat dan is geschrapt zijn de kippenpoten. Te veel gedoe. Ik ben wel van de gemakkelijke barbecue. Om die kippenpoten gaar te krijgen moest ik ze eerst koken in bouillon, alvorens we ze even konden afbraden. Tegen de tijd dat het vuur goed is ga ik de satés rijgen. Ik wist niet beter of ik snoepte ook wat van de uien uit de marinade. Tot mijn man dit een keer zag en bijna van zijn stoel viel van verbazing. Of ik wel wist wat ik deed. Jazeker schat, zei ik nog. Iets dat ik al mijn hele leven doe. Op het strand met zandhanden in de marinade uitjes eten. Na zijn verhandeling over rauwe kip en salmonella, maar vooral over de gevolgen hiervan heb ik dit niet meer gedaan. Weer iets van de barbecue dat de verhuizing naar Nederland niet heeft doorstaan. Nu maak ik nog weleens een extra marinadeschaaltje. Alleen om te snoepen. Dezelfde ingrediënten, maar dan zonder de kip. Om eerlijk te zijn smaakt dat toch anders.
Wat ik mij niet laat afpakken is mijn barbecue-seizoen. Zoals gezegd bij het eerste straaltje zon en een temperatuur boven de tien graden Celsius gaat hij bij ons aan. Dat was dit jaar al in februari. Het was twee dagen mooi weer en midden op de middag, uit de wind was het heerlijk in de zon. Glaasje drinken erbij en barbecue aan. De eerste mug liet ook meteen van zich horen, maar deze was net als de kerstmug net zo sloom, dus met wat moeite had ik er een saté van kunnen rijgen. Simpel met een duimdruk naar een andere wereld helpen ging vlotter. De afsluiting van het seizoen was bij ons zo rond Kerstmis. Niets leukers dan een kerstbarbecue, het liefst in de sneeuw, maar dat hebben we net zo min in de hand als die zon. Wij hadden ons seizoen vorig jaar afgesloten op 4 januari en halverwege februari weer geopend. Reden voor herhaling.

Uitgelicht.

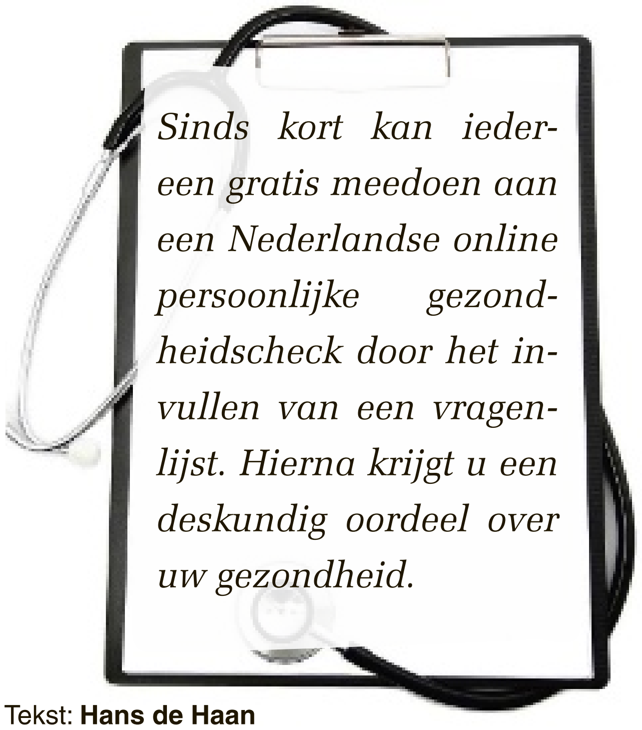
Kennis in de praktijk

Het Juan Pablo Duarte vsbo had woensdagochtend de praktijkexamens voor de richtingen Bouw, Installatie/Elektro, ICT, Zorg & Welzijn en Administratie & Commercie. Het zit er nog niet op voor de eindexamenkandidaten, maar dit belangrijke deel is in elk geval succesvol verlopen. De school was heel tevreden over de behaalde resultaten.

Foto's: **Edsel Sambo**

Medisch.

Doe mee aan de gezondheidscheck



Sinds kort kan iedereen gratis meedoen aan een Nederlandse online persoonlijke gezondheidscheck door het invullen van een vragenlijst. Hierna krijgt u een deskundig oordeel over uw gezondheid.

Tekst: **Hans de Haan**

Deze check is gegarandeerd betrouwbaar, want het is het resultaat van samenwerking met acht Nederlandse organisaties: de Hartstichting, de Landelijke Huisartsenvereniging, het Diabetes Fonds, het Longfonds, de Nierstichting, het Nederlandse Huisartsengenootschap, de Nederlandse Vereniging voor Arbeid en Bedrijfsgeneeskunde en de GGD/GHOR (= de Geneeskundige Hulpverleningsorganisatie in de Regio).

Voordien bestonden er het Preventie-Consult, de COPD-risicotest (voor chronische obstructieve longziekten) en het PreventieKompas. Deze programma's zijn nu samengesmolten tot deze gezondheidscheck, uitgevoerd door het NIPED, dat staat voor 'Netherlands Institute for Prevention and E-health development'.
De titel van de website is: www.persoonlijkegezondheidscheck.nl. Na het openen, wordt men eerst uitgenodigd voor registratie waarvoor men een emailadres moet opgeven. Dit emailadres geldt gelijk als gebruikersnaam. Vervolgens moet men een krachtig wachtwoord bedenken en invullen. Dit wachtwoord moet men zorgvuldig noteren en goed bewaren teneinde later weer te kunnen inloggen voor de uitslag van de check.

Vragenlijst

Na de geslaagde registratie, kan men zich aanmelden voor de vragenlijst. Eerst krijgt men wat algemene vragen over de gezondbon (geldt niet voor hier) en over het kennis genomen hebben van de gebruiksvoorwaarden, privacybeleid en cookiebeleid, die bevestigend kunnen worden beantwoord; er is ook de vraag over uw toestemming de uitslag te delen met uw arts; tenslotte kunt u ook aangeven of u de nieuwsbrief wilt ontvangen.
Hierna moet men kiezen voor het basispakket, want het aanbod aan diverse modules waarvoor men moet betalen, geldt alleen voor Nederland.
Het gebruik van de vragenlijst is heel simpel, want het is een keuzesysteem: de vragen die voor u van toepassing zijn, hoeft u alleen maar aan te vinken. Men kan bovendien elk moment stoppen door te klikken op de link 'opslaan en stoppen'. Voor de hervatting moet men wel eerst inloggen om de vragenlijst te voltooien.
De gemiddelde duur van het onafgebroken invullen van de lijst is 25 minuten.
Alleen de eerste vraag moet worden voorbereid (vooraf genoteerd), want het gaat daarbij om uw lengte (cm), lichaamsgewicht (kg) en buikomvang (met meetlint in cm). Hierna komen enkele vragen over uw medische voorgeschiedenis (doorgemaakte behandelingen), medicijngebruik en het innemen van supplementen (waaronder vitaminen), gegevens die u ook paraat moet hebben.
Hierna wordt de nogal curieuze vraag gesteld of uw huisarts u heeft afgeraden aan beweging of sportactiviteiten te doen. Vervolgens komt er een hele reeks eenvoudig in te vullen vragen over klachten, symptomen en functies (slaap). Er wordt verder gevraagd naar eventuele allergieën en erfelijke ziekten in de naaste familie. Dan komt de leefstijl aan de beurt, eerst de mate van beweging en dan uitgebreid de voedingsgewoonten.
Alles komt aan de beurt: het ontbijt, de lunch, het warme avondeten, snacks, vlees in allerlei soorten, frituurgerechten, vleeswaren, vissoorten en het drinken van suikerhoudende frisdranken. Tenslotte nog vragen over roken, alcoholgebruik, traumatische gebeurtenissen en financiële problemen. Het is dus een volledige doorlichting van uw huidige leefstijl.

Aanvullend onderzoek

Het is in Nederland zo georganiseerd dat men — als aanvulling op het invullen van de vragenlijst — tegen betaling labbepalingen van het cholesterol, bloedsuikergehalte en nierfunctie kan laten doen, met name naar de aanwezigheid van eiwit in de urine. Verder kan men via de website tegen betaling een bloeddrukmeter en een meetlint voor de buikomvang aanschaffen. Dit geldt dus allemaal niet voor Curaçao.
Het is wel een feit dat voor een volledige gezondheidscheck bovengenoemde vier labbepalingen en bloeddrukmeting wel uitgevoerd moeten worden, vooral bij ouderen. Nu zijn er voor ons twee opties, waaruit kan worden gekozen.
Regelmatig worden op Curaçao 'gezondheidsmarkten' gehouden, waarbij de meeste van deze labbepalingen en het meten van de bloeddruk gratis worden aangeboden.
Als uit de uitslag van de check blijkt dat het met de gezondheid wel meevalt, kan voor deze tests veilig worden gewacht op de eerstvolgende gezondheidsmarkt. Wordt evenwel op grond van de uitslag van de vragenlijst geadviseerd contact op te nemen met de huisarts, dan is de kans groot dat uw huisarts inderdaad aanleiding ziet om één of meer van deze labbepalingen uit te laten voeren; waarschijnlijk zal hij/zij volledigheidshalve ook de bloeddruk meten. In dat geval is de gezondheidscheck compleet en zal uw huisarts ongetwijfeld de nodige stappen ondernemen om u te steunen bij het toepassen van een gezonde levenswijze.

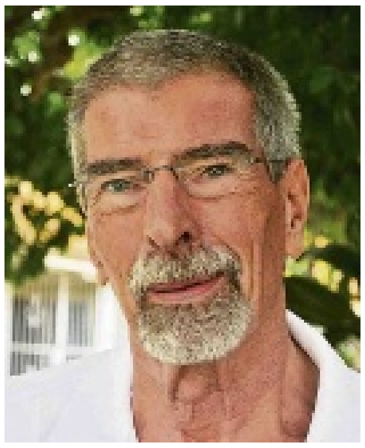
De uitslag

Het duurt tenminste 24 uur voordat u beschikt over de uitslag van de gezondheidscheck die wordt aangekondigd via een email. U moet eerst inloggen, kiezen voor gezondheidsrapport en 'start'. Het is een fraaie presentatie waar onder 'Beïnvloedbare gezondheidsfactoren' een oordeel wordt gegeven over de diverse aspecten van uw gezondheid met waar nodig het advies 'gezonder'. Als de uitslagen van de vier labbepalingen en de bloeddruk niet zijn ingevuld, blijven deze logo's blanco. Hierna volgen de uitslagen van de 'Beïnvloedbare ziekteprocessen' die mede afhankelijk zijn van de gegevens die zijn ingevoerd.
Het is jammer dat de website geen voorzieningen heeft ingevoerd om deze uitslag mooi te printen. De beste manier is om met de muis rechts op het scherm te klikken en 'print preview' te kiezen; vervolgens om boven in de balk te kiezen voor 'shrink to fit 100%' en dan alleen pagina 2 te printen. Op deze manier komen de teksten van de onderzoeken en uitslagen goed onder elkaar.

Enquête

Teneinde een indruk te krijgen van de zin van deze check wordt hier het resultaat vermeld van een onderzoek uit 2008 met voorgaande versies van deze gezondheidscheck bij 40.000 deelnemers:
- 1 op de 2 deelnemers had een te hoog cholesterol;
- 1 op de 6 deelnemers had een te hoge bloeddruk;
- 1 op de 7 deelnemers kampte met nierfalen.

Het heeft dus wel degelijk zin, zeker voor mensen van middelbare leeftijd — al hebben zij geen lichamelijke klachten en voelen ze zich gezond — om toch regelmatig zo'n check te laten doen.
Deze gratis online check is dan een zeer comfortabele mogelijkheid en kan elke keer worden herhaald.



Hans de Haan is arts en jarenlang actief geweest als medisch adviseur bij diverse instanties.

Werk en gezondheid.

Gehoorschade door lawaai op de werkplek

De belangrijkste oorzaak voor beroepsslechthorendheid of beroepsgehoorbeschadiging is lawaai op de werkplek. Behalve lawaai kunnen ook sommige chemische stoffen/ geneesmiddelen schadelijk zijn voor het gehoor.

Tekst: **Karin ten Holt-Suiters**

De schade vindt vaak sluipend plaats, zodat men zelf niet snel in de gaten heeft dat het gehoor achteruit gaat. Klachten bij slechthorendheid zijn onder meer: moeite met het horen, oorsuizen, moeite met het voeren van een gesprek, concentratiestoornissen en energieverlies.

De sterkte van geluid wordt gemeten in decibel. Schadelijk is het niveau van het geluid boven 80 dB(A). Als vuistregel geldt dat men dan met stemverheffing moet spreken om op 1 meter afstand verstaanbaar te zijn. Maar ook kortdurende geluidspieken kunnen schadelijk zijn, bijvoorbeeld een heel harde knal (schietlawaai en vuurwerk).
Ook de duur en de frequentie van blootstelling zijn van belang. Hoe langer en/of hoe vaker een werknemer aan lawaai wordt blootgesteld, hoe meer kans op gehoorschade.
Risicosectoren zijn de bouwnijverheid, transportsector, militairen, politie, industrie, muziekindustrie en de agrarische sector.
Gehoorschade door lawaai begint meestal in het frequentiegebied tussen 3000 en 6000 Hz, daar liggen de meest gevoelige zenuwcellen. Gehoorschade is met een audiogram vast te stellen. Bij 30 dB verlies tussen de frequenties 1000 en 4000 Hz is het spraakverstaan zo verminderd, dat er sprake is van een sociale handicap. Deze grens wordt internationaal beschouwd als gehoorschade bij beroepsslechthorendheid. Om te spreken van lawaaislechthorendheid moet wel rekening gehouden worden met de natuurlijke verslechtering van het gehoor bij het stijgen van de leeftijd.

Geen herstel

Als het gehoor eenmaal beschadigd is, herstelt dat niet meer. Voorkomen van schade is daarom van groot belang. Een effectief gehoorbeschermingsprogramma is belangrijk ter preventie van slechthorendheid door lawaai op het werk en claims /aansprakelijkheid en potentieel gevaar voor derden (bezoekers). Daarnaast voor het verbeteren van communicatiemogelijkheden op de werkplek, het concentratievermogen van werknemers en het horen van waarschuwingssignalen.

Beschermingsprogramma

Een gehoorbeschermingsprogramma vergt een beleidsmatige aanpak, die gedragen moet zijn door management, leidinggevenden en werknemer. Stel vast of er verhoogd risico is in deze beroepssector/dit bedrijf. Raadpleeg hiervoor de bedrijfsarts, arbodienst en/of literatuur.
Pak de risico's aan in drie stappen. Meet het geluid op de werkplek en stel vast wie eraan blootstaat. Voor het uitvoeren van een geluidsmeting is specialistische kennis nodig die ingehuurd kan worden bij een arbodienst. Gebruiksaanwijzingen van de bronnen geven een indicatie, maar afstand en akoestiek van de ruimte spelen ook een rol. Werknemers kunnen zelf ook goed aangeven op welke plaatsen of bij welke handelingen en/of lawaaibronnen zij problemen ondervinden met het verstaan van elkaar. Een indicatie van het volume kan je ook krijgen met behulp van een (gratis) decibelmeter-app.

Aanpakken

Pak het geluid aan, bij voorkeur bij de bron. Bijvoorbeeld het vervangen van machines en hulpmiddelen die teveel lawaai produceren. Is dat niet effectief dan technische aanpassingen (bijvoorbeeld het afschermen van de geluidsbron en als dat niet mogelijk is door 'omkasting' van de werknemer, bijvoorbeeld in een cabine). Ook het korter blootstellen aan het geluid, bijvoorbeeld door te rouleren, is een aanpassing. Als dat niet haalbaar is of onvoldoende blijkt te zijn, dan wordt gebruik gemaakt van persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM). Deze keuze is in principe een tijdelijke noodmaatregel totdat er betere oplossingen voorhanden zijn.
Gehoorbescherming reduceert de geluidsbelasting op het oor. De demping van gehoorbeschermingsmiddelen blijkt in de praktijk vaak beduidend minder dan in theorie. De filtercapaciteit van een PBM bepaalt bijvoorbeeld of alarmsignalen nog zijn waar te nemen.
Gebruik bij kortstondige blootstelling aan lawaai liever kappen of oordoppen en bij continue blootstelling otoplastieken (persoonlijk aangemeten gehoorbeschermers). Communicatie en andere auditieve eisen zijn ook belangrijk in lawaaiige beroepen, waardoor het dragen van gehoorbescherming niet altijd consequent gebeurt. Daarom is de zogenaamde bronbestrijding zo belangrijk.
De werkplekken met geluidsniveaus boven de 80dB(A) dienen duidelijk gemarkeerd te worden met pictogrammen en zichtbare zonering. De werknemers kunnen deze werkplekken vermijden en weten dat PBM's gedragen moeten worden.
Evalueer tenslotte het programma.

Voorlichting

Verzorg periodieke voorlichting aan de werknemers en leidinggevenden, zowel individueel als in groepen, liefst op de werkplek. Neem het onderwerp op als agendapunt in werkoverleg, functionerings- en beoordelingsgesprekken. Wijs werknemers ook op de nevenblootstellingen bijvoorbeeld in de hobbysfeer.
Risicogroepen onder de werknemers zijn vooral jeugdigen, leerlingen, slechthorenden, uitzendkrachten, werknemers die beschermingsmiddelen niet verdragen, of gecombineerde risico's zoals blootstelling aan ototoxische stoffen, verstandelijk gehandicapten en zwangeren.
Ook met gehoorsbescherming bestaan er grenswaarden die niet overschreden mogen worden.

PBM's

Bij persoonlijke beschermingsmiddelen zijn draagcomfort en motivatie van de werknemer van belang. PBM's moeten voldoende demping bieden en gemakkelijk verkrijgbaar zijn op de werkplek. Zorg voor duidelijke instructies over het gebruik van PBM's. Sanctioneer het niet dragen van gehoorsbescherming. Adviseer werknemers die PBM's gebruiken tot periodiek audiometrisch onderzoek. Laat de PBM's jaarlijks controleren door de leverancier.

Voorlichtingsmateriaal over gehoorbescherming:
www.geluid.pagina.nl
www.lawaai. nl
www. hoorstichting.nl

Bronnen:
Multidisciplinaire richtlijn Preventie beroepsslechthorendheid 2006 NVAB
Nederlands Centrum voor Beroepsziekten

Karin ten Holt-Suiters is verzekeringsarts.

Antilliaanse Vereniging voor Verzekerings- en Bedrijfsgeneeskunde

Het onbekende en

Onbekend maakt onbemind, luidt het gezegde. Een halve waarheid. De andere waarheid is dat het onbekende vaak ook nieuwsgierig maakt. Rusland is een typisch voorbeeld. Al een ruime eeuw wordt Rusland door de rest van de Europeanen en ook door de Amerikanen als een onbekende duistere macht gezien die tegelijkertijd fascineert. Een beschouwing van Brede Kristensen aan de hand van twee recente boeken over de ontwikkelingen binnen het hedendaagse Rusland.

Tekst: **Brede Kristensen**

Toen het tsaristische Rusland overging in het communistische Rusland werd deze contradictie in aandacht nog verder verhevigd. Vooral op het gebied van de politiek. Wat werd achter de hoge muren van het Kremlin bekokstoofd? Het communistische Rusland was zuinig in het verstrekken van informatie.
De rest van de wereld vroeg zich voortdurend af welke verrassingen Rusland in petto had. Geen onbelangrijke vraag, want de toenmalige Sovjet-Unie was een militaire grootmacht, die zich met iedereen en alles bemoeide.

Zo ontstond een nieuw vak: kremlinologie. De kremlinoloog hield zich bezig met de kunst van het interpreteren van tekens van aanstaande verrassingen. In Duitsland werd hij spottend de 'kremlinastroloog' genoemd. Want de fascinerende uitdaging was natuurlijk om aan de hand van onopvallende tekens te voorspellen wat er stond te gebeuren.
Een onbekende generaal die opeens op de foto staat samen met de partijsecretaris en die belast bleek met toezicht op het nucleaire wapenarsenaal. Omineus teken. Zulke dingen. Kremlinologen hadden het druk met het doen van voorspellingen. Omdat ik zelf die jaren regelmatig die regio bezocht, werd ik als amateurtje ook vaak uitgenodigd om ergens mijn zegje te doen. Met een climax in 1989 en 1990, tijdens de omwenteling. Daarna werd het stil.
Een kortzichtige politicoloog kondigde het 'einde van de geschiedenis' aan. Er zou niets anders meer op de wereld gebeuren dan een rustige accommodatie van alle volkeren en naties aan het nu oppermachtig gebleken liberale en democratische kapitalisme. Rusland zou ook een 'normale natie' worden.

Vladimir Poetin

Vergeet het maar. De geschiedenis is terug van weggeweest en de kremlinologen eveneens. De wereld staat onderhand zowat op zijn kop en Rusland speelt weer een hoofdrol als vanouds. Vladimir Poetin heeft het wat dat betreft goed voor mekaar. Hij is de grote onbekende en dus ook de fascinerende. In ieder geval is hij in de ogen van de meeste hedendaagse kremlinologen te vrezen.
Wat wordt er over hem en Rusland gezegd? De riedel loopt als volgt: Rusland was na de ineenstorting van het communisme ontredderd. Gorbatsjov en Jeltsin bakten er niets van. De paniek begon toe te slaan. Vandaar de behoefte aan een sterke man die de oude glorie weer zou herstellen. Massaal koos men voor Poetin en nadat hij zich als sterke man had bewezen, kreeg hij vol mandaat.
Poetin groeide op als straatjongen, werkte lang als KGB-agent, bouwde aan zijn netwerk en maakte zich de gangsterachtige maniertjes als geen ander eigen. Omdat hij zijn geweten op afstand wist te houden, kon hij stevig te keer gaan. Bovendien presenteert hij zich als een nieuwe super-tsaar, inclusief een positieve relatie met de Russisch-Orthodoxe kerkleiding, die hem van een voldoende dosis zegen voorziet.
Hij realiseert zich dat het Russische volk snakt naar een minimum aan welvaart, veiligheid en zorg. Dat zijn de prioriteiten. Democratie, mensenrechten en vrijheid van meningsuiting staan niet op het prioriteitenlijstje. Als de welvaartsgroei tegenvalt, dan bieden oorlog en gebiedsuitbreiding soelaas. Daarmee is Poetin dus ook druk in de weer. Hij houdt ervan zijn spierballen te tonen, te intimideren, te chanteren, to provoceren en als het moet deze of gene te liquideren. Tot vermaak van de Rus in de straat.

Nucleaire grootmacht

Tussen neus en lippen door herinnert hij de internationale gemeenschap eraan dat Rusland nog steeds een nucleaire grootmacht is en bovendien bij machte het meest geavanceerde wapentuig te produceren. Het zogenaamde Westen staat dus nog wat te wachten. Michiel Krielaars heeft een gemakkelijk lezend boekje geschreven om de lezer op het grote gevaar te wijzen.
Zoals Krielaars generaliseer en chargeer ik, maar dit is ongeveer het beeld dat ons deze dagen van Rusland wordt gepresenteerd. Helaas zit de wereld niet zo simpel in elkaar. Ik wil de lezer op enkele verontrustende kwesties wijzen.
Toen Mikhail Gorbatsjov besloot tot herstructurering van het Sovjetcommunisme (hij schreef er een onsamenhangend boek over 'Perestroika') was chaos en ineenstorting van het systeem het gevolg. Toen Boris Jeltsin het roer overnam en een liberaal, democratisch, kapitalistisch systeem invoerde, werd de chaos nog groter.
Wat zou er gebeurd zijn als het land politiek instabiel zou zijn gebleven? Zou Rusland zich na enkele regeringswisselingen toch tot een liberale democratie hebben omgevormd? Een land dat geen enkele ervaring met democratie heeft? Of zou dit onmetelijke land tot in een desintegrerende puinhoop zijn verworden? Geen ondenkbeeldig scenario.
Er is weinig voorstellingsvermogen nodig om te voorspellen wat de gevolgen daarvan zouden zijn. Drie gevolgen. Er zouden miljoenen Russen vluchten naar de westerse grensgebieden, de Baltische staten, Oekraïne, Moldavië en Bulgarije en vandaar wellicht verder Europa in. Het overbevolkte, maar aan grondstoffen straatarme China zou zich gaan ontfermen over grote delen van Siberië. En ten derde, het meest rampzalige, er zou een Kaukasusoorlog uitbreken, met het islamitische Tsjetsjenië als middelpunt.
Overwegend christelijke landen als Georgië, Ossetië en Armenië zouden het zwaar te verduren krijgen. Maar ook gematigd islamitische buren zouden op onaangename wijze bij het conflict betrokken worden. Het Nato-lid Turkije zou gedwongen worden in te grijpen.
Voor de ontvouwing van dit scenario sluiten we maar beter onze ogen. De Armeense genocide staat te vers in ons geheugen. Ik moet zeggen dat ik het prettig vind dat Rusland niet is gedesintegreerd. Dat Poetin dit heeft weten te voorkomen. Hij is er natuurlijk als de kippen bij ons hieraan te herinneren.
Jammer dat Bush junior niet beter naar Poetin luisterde, toen hij hem onder de neus wreef wat ons boven het hoofd zou hangen als hij zijn onzalige plan met Irak ten uitvoer zou brengen en Irak zou desintegreren. Luister naar je pa, hield Poetin hem voor. Die was zo verstandig Saddam Hussein in het zadel te laten zitten. Bush junior was dom en eigenwijs. Hij luisterde noch naar zijn pa, noch naar Poetin. En hij kreeg nog aanhangers ook. Blair, Balkenende, Berlusconi, Basescu. Kijk hoe het Midden-Oosten er na de zogenaamde schoonmaak in Irak nu uitziet. Falende staten alom.

onbeminde Rusland

Het is tegen deze achtergrond dat Andrei Tsygankov besloot de andere kant van het Kremlin-verhaal uit de doeken te doen. Tsygankov is een Rus die momenteel als hoogleraar internationale relaties verbonden is aan de universiteit van Californië. In zijn nieuwste boek ‘The Strong State in Russia, Development and Crisis’ kijkt hij naar het huidige Rusland niet vanuit westerse ogen, maar vanuit de ogen van de gemiddelde Rus.
Vanuit dat reusachtige land dat totaal onbekend met democratie is, waar tot aan het begin van de 20e eeuw nog lijfeigenschap op grote schaal bestond, waar een vorm van autoritair en dictatoriaal communisme 70 jaar huisgehouden heeft, miljoenen mensen hersenspoelend, miljoenen mensen de dood injagend en nog meer miljoenen verbannend naar de Goelag Archipel.
Het land waar de KGB een ondergronds terreurbewind uitoefende. Een onmetelijk land bovendien, met een grens van tienduizenden kilometers, amper verdedigbaar (Op Curaçao kunnen we daarvan meepraten, wetend hoe moeilijk het is een kustgrens van pakweg 150 kilometer te bewaken).
Een land met inwoners die met argusogen naar de onbe kende buren kijken, zoals naar het Westen met zijn agressieve uit de Koude Oorlog stammende Nato, naar het expanderende China dat hongerige blikken op het schatrijke Siberië werpt. Voorts naar Japan, Turkije, Iran, Afghanistan. Wat voeren al die buren
in hun schild? Hoe houden we mogelijke indringers buiten de deur? Hoe houden we intern de boel bij elkaar? Die vragen houden de Russen bezig. Voorlopig scoort Poetin niet zo slecht. Hij wist op veel gebieden intern orde op zaken te stellen. Belangrijk was dat hij een einde maakte aan de uitbundige macht van oligarchen, die bezig waren het land uit te zuigen. Verbannen of gevangen mogen ze de vermoorde onschuld spelen, in feite waren het bloeddorstige roofdieren die miljarden naar privérekeningen in het Westen sluisden. Poetin heeft er zijn eigen vriendjes uit de KGB voor in de plaats gezet en of dat een verbetering is, moet helaas ernstig betwijfeld worden. Tsygankov komt tussen de regels door met adviezen voor het Westen. De belangrijkste: Probeer je in te leven in de geschiedenis en culturele achtergrond van Rusland voordat je met oordelen en acties komt. Indien je simpelweg ervan uitgaat dat Rusland een gevaarlijke beer is, dan ontvouwt zich het scenario van een zichzelf vervullende profetie. Eigenlijk hoor ik hem ook denken: schaf de Nato af, dat instrument uit de Koude Oorlog. Rusland voelt zich erdoor bedreigd en als er dan ook nog zo nodig een raketschild in Oost-Europa geplaatst moet worden, slaan alle stoppen in Rusland door. Halve gangsters à la Poetin blijven dan zeker in het zadel zitten.

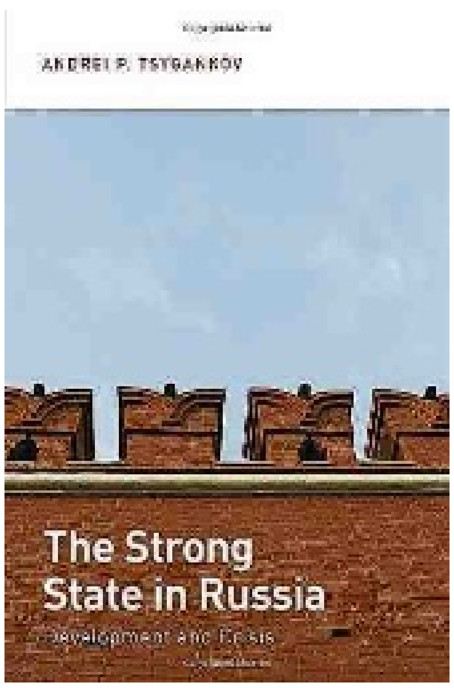
Russisiche literatuur

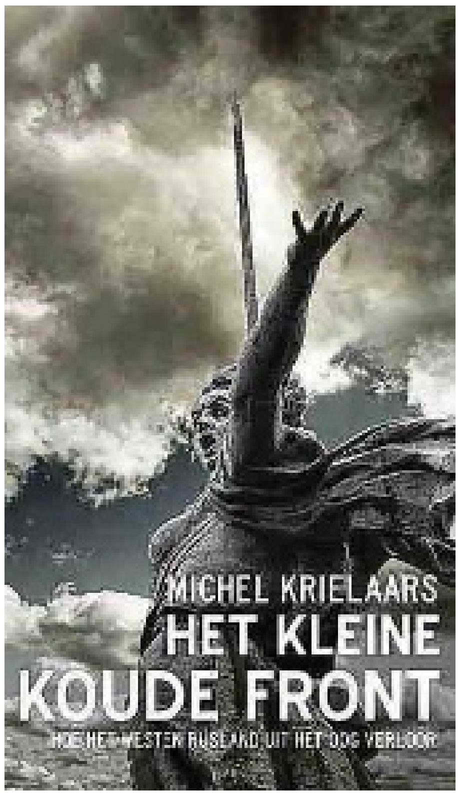
Beter kunnen we naar gelijke noemers zoeken. Die zijn er. Althans dat denk ik. Met name op het gebied van cultuur en religie. De fenomenale Russisiche literatuur is voor Europa en Amerika minstens zo belangrijk als voor Rusland zelf. Rusland, Europa en de Amerika’s behoren allen tot de in wezen christelijke beschaving met haar universalistische en inclusivistische principes. Momenteel weten we er geen van allen raad mee (behalve dan enkele fundamentalistische dominees). Terwijl het postmoderne waarop onze beschaving is uitgelopen aan het verkruimelen is. Hier ligt dus een enorme gezamenlijke uitdaging. Er zijn tekenen dat de huidige paus zich daarvan bewust is. Met betrekking tot zijn eigen vaderland is Tsygankov van mening dat Rusland onmogelijk zonder een sterke staat kan met een sterke president. Vraag is hoe een sterke persoon te vinden die zich niet door macht laat corrumperen. Representatieve democratie zal voorlopig niet voor Rusland weggelegd zijn. Participatieve democratie waarbij een heterogene groep belanghebbenden bij beleidsontwikkeling betrokken wordt, is eerder een optie. Laten we eerlijk zijn. Functioneert de representatieve democratie bij ons? Maken burgers bij ons de dienst uit of eerder de financieel-economische machten? Corruptie grijpt ook bij ons om zich heen. Ook wij moeten proberen iets van onze democratie te maken. Ook hier hebben we te maken met een gemeenschappelijke uitdaging en noemer.

Communicatie en contact

Deze dagen worden veel parallellen getrokken tussen Poetin en Hitler, tussen Rusland nu en Duitsland 80 jaar geleden. Parallellen zijn er inderdaad. De grote ellende van Duitsland toentertijd was de bijkans totale culturele isolatie. De hoofden konden ongestoord op hol slaan onder leiding van hun brallende ‘Leider’. Waren er maar meer communicatiemogelijkheden geweest. Kon er maar iets aan de wederzijdse onbekendheid worden gedaan.
Tegenwoordig is dat zoveel eenvoudiger. En wat zien we gebeuren? Rusland trekt zich terug. Europa en Noord-Amerika nemen afstand. De onbekendheid neemt toe, de vijandbeelden worden geïntensiveerd. Twee weken geleden was ik in Moldavië en constateerde dat de Roemeens sprekende meerderheid nog maar heel weinig contact heeft met de grote Russisch sprekende minderheid. Ze vrezen van elkaar het ergste. En dat terwijl er zo enorm veel mogelijkheden voor contact zijn.
Het is te hopen dat de nieuwsgierigheid weer de overhand gaat krijgen, de communicatie hersteld wordt en dat we de gemeenschappelijke noemers, als uitdagingen weten te vinden.

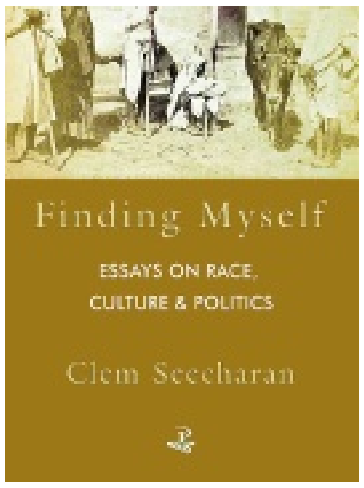
Andrei Tsygankov, The Strong State in Russia, Development and Crisis, 2014, 252 pagina’s.
Michiel Krielaars, Het kleine koude front, hoe het Westen Rusland uit het oog verloor, 2014, 61pagina’s.





Letra

Clem Seecheran



De Peepal Tree Press gaat in bijna duizelingwekkende vaart voort met het publiceren van Caribische Engelstalige literatuur. Waaronder ook essays. Clem Seecheran uit Guyana die al sinds jaar en dag als hoogleraar verbonden is aan de London Metropolitan University, publiceerde een serie essays over de Indo-Caribische geschiedenis. ‘Finding Myself: Essays in Race, Politics and Culture’.

Interessant is dat hij op natuurlijke wijze ook over zijn persoonlijke ervaringen en zijn eigen familiegeschiedenis schrijft. Bovendien heeft hij aandacht voor de rol die enkele belangrijke schrijvers en denkers hebben gespeeld, of nog spelen, zoals V.S. Naipaul en Martin Carter.
Veel aandacht krijgen de contractarbeiders die naar dit deel van de wereld werden gelokt. Hij ontzenuwt de veronderstelling dat de contractarbeiders ongeveer hetzelfde lot waren beschoren als de slaven uit Afrika. Nee, ze hadden meer bewegingsvrijheid en meer mogelijkheden zich aan het overigens erg onmenselijke en strenge contractregiem te onttrekken. Bovendien hadden ze hier minder of zelfs helemaal niet te lijden onder de Indiase kastencultuur. Handig wisten velen gebruik te maken van het koloniale onderwijssysteem om maatschappelijk en intellectueel te stijgen. Alhoewel niet spontaan en op grote schaal, beginnen ze zich ook met de andere etnische groepen te mengen.
Seecheran laat zien hoe ze in verschillende Caribische landen in sterke mate wisten bij te dragen aan de vorming van een nieuwe samenleving, die maar heel weinig lijkt op het India dat ze vaak gedwongen waren te verlaten. In de ogen van Seecheran een hoopvolle samenleving.

Olaf Wilders

Olaf Wilders die een aantal jaren op Curaçao als consultant werkte en de overgang meemaakte naar het nieuwe land Curaçao, interviewde een 70-tal mensen op Aruba, St. Maarten en Curaçao. Wat waren hun verwachtingen? Zijn die uitgekomen? Hij laat niet de politici aan het woord, maar de mensen op de achtergrond, vertegenwoordigers van instituties die het zagen gebeuren en ermee te maken kregen. Zo ontstond ‘Hij is de weg kwijt/E a pèrdè e strea di nort’. De voormalige gouverneur van de Nederlandse Antillen Frits Goedgedrag schreef er een voorwoord bij.

Henry Habibe

Van de hand van Henry Habibe verscheen ‘Aruba in literair perspectief, Tussen traditie en vernieuwing: 1905 -1975’. In chronologische volgorde wordt de lezer 400 pagina’s lang geïnformeerd over literatuur die betrekking heeft op Aruba. De leidende vraag was: ‘in welke teksten komt dit eiland op literaire wijze tot uitdrukking?’ Wordt later in de Ñapa uitvoerig besproken.

Medische wereld Curaçao 1816-1930

Van Engelse bezetting tot 1923 speciale militaire hospitalen

Ter gelegenheid van het 160-jarig bestaan van het St. Elisabeth Hospitaal wijdt de Ñapa enkele artikelen aan de medische wereld op Curaçao tussen 1816 en circa 1930. Vandaag het eerste deel over militaire hospitalen.

Tekst: **Jeannette van Ditzhuijzen** Foto's: **Ken Wong**

In 1855 kreeg Curaçao een gasthuis ter opneming van behoeftige zieken zonder onderscheid van godsdienst (het huidige St. Elisabeth Hospitaal). Als er plaats was, namen de zusters ook betalende zieken op: voor een gulden per dag werden zij liefderijk verzorgd.

Slaven werden meestal in kleine ziekenhuisjes op de plantage opgenomen, maar op verzoek konden zij voor veertig cent per dag in het gasthuis terecht. Na 1863 betaalde een vrijverklaarde slaaf 35 cent.

Maar een echt ziekenhuis was dit nog niet. Meer een verzorgingshuis voor onvermogenden. In de 19e eeuw hadden alleen de militairen en de bemanning van de koopvaardijvloot een eigen hospitaal. Militairen betaalden zelf voor hun verpleging.

De klip van Coerman

Rond 1809 richtten de Engelse bezetters een militair hospitaal in aan de voet van de heuvel, waar zich nu Fort Nassau bevindt. Na het herstel van het Nederlandse gezag (1816) bevond het militaire hospitaal zich in het voormalige woonhuis van de overleden fiscaal Hubertus Coerman.

Vanaf 1819 was Coermans huis in bezit van Gerard Marten Ellis, die het verhuurde aan het hospitaal. Volgens de verkoopadvertentie van november 1834 stond het stuk grond bekend als 'De klip van Coerman' en was het onlangs en voor 'een langen tyd' in gebruik geweest van het Militaire Hospitaal. Volgens een reglement van 1815 moest een officier het hospitaal regelmatig inspecteren.

Na 1834 verhuisde het militaire hospitaal naar Otrobanda, waar in de wijk Cartagena een woonhuis werd gehuurd van Hendrik Schotborgh Jz, tevens eigenaar van de plantage Santa Barbara. Het betreft het huidige Stroomzigt.

Marten Douwes Teenstra (1836) noemt dit hospitaal het civiele en militaire hospitaal voor de zieken van de Marine en het garnizoen, alsmede voor vreemdelingen, welke zouden mogen verkiezen, hier verpleegd te worden. Bij gebrek aan een ziekenhuis werden burgers namelijk ook opgenomen, althans indien voorzien met schriftelijk bevel van den gouverneur der Kolonie.

Plantersrust circa 1900.

Plantersrust anno 2015.

Ruime en luchtige zalen

Werden de militaire hospitalen eerst nog ondergebracht in bestaande huizen, in 1853 en 1854 werden er op Mundo Nobo twee militaire hospitalen gebouwd. Een van de twee was een quarantainehospitaal voor gelekoortslijders, het andere is het huidige Curaçaosch Museum. Beide hospitalen waren ontworpen door de 2e luitenant der Artillerie P. T. Boer en beschikten over een eigen steiger, zodat de zieke (onder) officieren er met een bootje naartoe gebracht konden worden. Ds. G.J. Simons schreef in 1868: het gebouw bezit ruime en luchtige zalen en is mede een dier inrichtingen die deze kolonie tot sieraad verstrekken.

In 1892 voldeed dit militaire hospitaal volgens de Amigoe niet meer aan de eisen. De krant prees de koloniale regering om den toestand der zieke militairen van marine en landmacht te willen verbeteren door de oprichting van een 'flink, practisch, gezond, frisch hospitaal'.

Het betreft het destijds nieuwe gebouw op Plantersrust, dat de redacteur weliswaar erg mooi vond, maar met 34.000 gulden veel te duur, in aanmerking genomen 'het in den regel klein getal onzer zieke militairen'. Er waren volgens de krant andere projecten die dat geld beter hadden kunnen gebruiken. Maar verder niets dan lof voor architect Antoine Martis, die in dit monumentaal gebouw 'het schitterendst bewijs zijner praktische vakkennis heeft neergelegd'. Volgens Johan Hartog werd het oude militaire hospitaal te Mundo Nobo na 1892 een gelekoortshospitaal, terwijl het drieverdiepingsgebouw daar als quarantaine-inrichting dienst ging doen.

Burgerziekenhuis

Hoewel in 1915 op Plantersrust nog een nieuwe operatiekamer was gebouwd, werd het militaire hospitaal in 1923 opgeheven. Zieke militairen werden voortaan in het St. Elisabeth Hospitaal opgenomen, dat inmiddels een burgerziekenhuis was geworden. Dit scheelde de overheid veel geld, terwijl op zijn zachtst uitgedrukt de verpleging er niet onder geleden heeft, aldus de Amigoe in 1930.

Het voormalige quarantainehospitaal voor gelekoortslijders.

In 1853 en 1854 werden er op Mundo Nobo twee militaire hospitalen gebouwd. Een van de twee is het huidige Curaçaosch Museum.

Het Rifwater dat te zien is op de foto, is gedempt. Stroomzigt ligt nu aan de Pater Eeuwensweg.

Peter Karl Theodor Lens 1864-1944

De zeer populaire arts Peter Karl Theodor Lens zwaaide vanaf 1895 de scepter over het militaire hospitaal te Plantersrust. Lens en zijn vrouw woonden hier ook, ze noemden hun huis Villa Lens.

Theo Lens was officier van gezondheid en vertrok na zijn promotie in het Duitse Giessen, eind 1890, voor drie jaar naar Suriname waar hij bij de landmacht werd gedetacheerd. Na een kort verlof werd hij eind 1894 bij de troepen op Curaçao geplaatst. Hij had ook een particuliere praktijk met als specialisatie chirurgie en verloskunde.

De naam van dokter Lens raakte niet alleen op Curaçao bekend, ook in de omringende (ei)landen drong zijn faam door.

Privé ging het minder goed. Eerst overleed in 1896 het pas geboren dochtertje Sophie, twee jaar later stierf de inmiddels in Nederland wonende zesjarige zoon Maurits (Maukje). Vanwege deze tragische gebeurtenissen pleegde Theo's vrouw in 1908 zelfmoord.

Dokter Peter Karl Theodor Lens rond 1900.

Om gezondheidsredenen verliet dokter Lens in 1809 het eiland. Hij zou niet meer terugkeren. Wel kreeg hij in 1910 in Den Haag een daverend afscheid van de Curaçaose bevolking met als cadeau een medaille met daarop de tekst: 'Huldeblijk der Curaçaosche bevolking aan den verdienstelijken medicus dr. P.C.Th. Lens'. Eind 1911 vestigde Lens zich in Den Haag als arts 'uitsluitend voor vrouwenziekten en chirurgie'. Vijf jaar later trouwde hij met een nicht van zijn overleden vrouw, zij kregen samen een zoon.

Over organiseren, ondernemen, managen en leidinggeven

Full Circle (12)

Full Circle is de titel van een nieuw boek over modern en effectief management voor nu en de toekomst dat in 2016 in de Nederlandse en Engelse taal verschijnt en de lezers van Ñapa, de wekelijkse bijlage van de Amigoe, hebben elke maand de primeur van een vervolgartikel uit het boek zoals dat naar de uitgever gaat voor de laatste aanpassingen in stijl en taalgebruik.

Tekst: **Jan de Ruijter**

In deze reeks artikelen over Full Circle, het modernste, effectiefste en meest up-to-date managementsysteem zijn een 17-tal inzichten opgesomd waarvan het begrip en de kennis nodig zijn om de verdere tekst onmiddellijk goed te kunnen doorgronden.

Vervolgens zagen we hoe werk in deze moderne tijd is uitgegroeid van een straf, een vloek van de armen, via werken om eten op tafel te krijgen en een dak boven het hoofd te hebben, en werken voor de oudedagsvoorziening tot iets plezierigs, 'quality of work-life', en uiteindelijk tot 'quality of life' en 'whole-life success', het behalen van levensgeluk in alle categorieën: kinderen en familie, gezondheid, opleiding, werk, financiën, carrière, hobbies en vrije tijd, spiritueel leven en de samenleving.

Mutual fulfillment

We zagen ook hoe we thans leven in het tijdperk van mutual fulfillment. Het oude command and control, 'je doet wat ik zeg', is vervangen door 'laten we zien hoe iemand zijn persoonlijke ambities en levensdoelen kan verwezenlijken terwijl hij tegelijkertijd meewerkt aan de doelen van het bedrijf'. Voor het bedrijf zijn werknemers, medewerkers, partners in business geworden en voor de medewerkers is het bedrijf een partner in het behalen van succes en levensgeluk, zelf-actualisatie, op alle terreinen. In het Engels treffend gezegd: 'Do employees enjoy their work, is now the key issue'.

De realiteit is dat slechts weinigen aan fulfillment en actualisatie toekomen met als voornaamste oorzaak dat managementkennis wel bekend is maar helaas nog maar heel slecht verspreid is zodat slecht management nog steeds welig voorttiert en dat is de uiteindelijke aanleiding geweest voor het boek Full Circle.

Het gaat daarbij vooral om het grote gebrek aan managementkennis bij ondernemers, eigenaren en managers in te halen want de oorzaak van de huidige slechte situatie in bedrijven ligt aan slecht management, niet aan slechte werknemers. Alles en alles ligt aan management, goede resultaten worden bereikt door goede managers, slechte resultaten worden veroorzaakt door slechte managers. Landen met goede economieën en tevreden burgers worden goed bestuurd door goede bestuurders (lees: managers). Landen waar het slecht gaat worden bestuurd door slechte bestuurders, politici die geen kennis van management hebben. Besturen is niets anders dan managen en management, niets minder, niets meer.

We gaan nu een aanvang maken met de beschrijving van het goed geleide bedrijf, de organisatie, de onderneming in het transformatietijdperk waarin we ons thans bevinden, oftewel het eindplaatje waar bedrijven naartoe moeten groeien, later gevolgd door de wandelweg, de uitleg hoe daar te komen.

Transformatietijdperk

We leven thans in het transformatietijdperk, het tijdperk na de industriële revolutie dat de brug vormt naar het komende ruimtetijdperk waarin vakantiereizen in het heelal het nieuwe vermaak à la Disneyworld zullen zijn.

Dit transformatietijdperk begon met de uitvinding van de personal computer in 1978 gevolgd door de plotsklapse en snelle informatie-uitwisseling via het wereldwijde web www in 1991, de communicatie via de sociale media in 2004 en de doorvloeiing daarvan in de nieuwe kenniseconomie. Naast de drie traditionele productiefactoren arbeid, kapitaal en natuur is de productiefactor kennis gekomen. Kennis maakt innovatie mogelijk die op zijn beurt weer leidt tot nieuwe producten of diensten en daarmee economische groei mogelijk maakt. Kennis, creativiteit en innovatie spelen een steeds belangrijkere rol in de nieuwe kennis- en diensteneconomie, de opvolger van het industriële tijdperk.

Participatie

In managementland wordt naar dit nieuwe tijdperk vaak verwezen als de tijd van participatie en engagement waarmee dan bedoeld wordt dat het in deze nieuwe tijd vooral zou gaan om engagement, de volle betrokkenheid van de medewerkers bij en in hun werk. De traditionele werknemer zou moeten doorgroeien van apathie of onbetrokkenheid bij het werk tot involvement (betrokkenheid), participation (deelname), tot de moderne medewerker die werkt met engagement (volle betrokkenheid) en zelfs met commitment, met sterke binding en volledige inzet.

Dat is te kort door de bocht, dat is te simplistisch en vooral te eenzijdig. Het gaat beslist om mutual engagement en mutual commitment. Het gaat in deze nieuwe tijd om de wederzijdse belangen en interesse van de medewerkers en de organisatie, de leiding, de eigenaren of de managers. Het gaat niet alleen om het bereiken van de doelstellingen van de onderneming, het gaat tevens en tegelijkertijd om het bereiken van de doelen, verwachtingen en ambities van de nieuwe medewerker.

Hoe verschillend is dat met de tijd waarin ik mijn eerste werkervaringen had. Personeel moest vooral met liefde het werk doen, met liefde, hart en ziel voor het bedrijf, voor de klant en voor de eigenaar en zijn hele familie. Zo werd dat verwacht door de eigenaar. Dat was bij het salaris inbegrepen maar het bedrijf of de eigenaar had geen enkele belangstelling voor de werknemer, of in het personeel. Problemen moest je thuis laten of bij de ingang van de zaak aan de kapstok hangen. Iemand met zijn persoonlijke problemen helpen was niet bespreekbaar, directeuren vonden het de normaalste zaak van de wereld om het personeel niet eens te kennen of hun namen niet te weten, om dat wel te weten was immers onmogelijk. Over het personeel begeleiding bieden werd geen seconde nagedacht. Enige verantwoordelijkheid of hulp voor het welzijn en slagen van een werknemer was er niet.

(Wordt vervolgd)

Jan de Ruijter is bedrijfsconsultant op Aruba en bereikbaar via janderuijter@yahoo.com

Food for thought.

Verse artisjokken leren bereiden

Tot 30 jaar geleden was de artisjok een zeldzaamheid. Tegenwoordig staat deze zelfs bekend inzake vele medicinale eigenschappen. Zonder enige kennis van zaken is de artisjok niet goed te eten, laat staan te bereiden. In deze aflevering voor u een gemakkelijk recept om te leren hoe verse artisjokken te bereiden en ervan te genieten.

Tekst: **Miriam de Windt**

Gewenste voedingsstoffen in het recept: voedingsvezels, ijzer en vitamine C. Ongewenste voedingsstoffen: natrium (zout). De vezels worden nagenoeg uitsluitend geleverd door de artisjokken. Het is duidelijk met het blote oog te zien dat artisjokken veel vezels bevatten. De bloembladeren zijn stevig en lijken in eerste instantie niet eens eetbaar. Voedingsvezels zijn niet alleen nuttig voor een goede darmwerking, maar hebben ook een cholesterolverlagende werking.
IJzer en vitamine C zijn afkomstig van de artisjokken en de verse tijm. De citroen draagt natuurlijk ook goed bij aan de hoeveelheid vitamine C. Artisjokken zijn vitamine C-rijk en dragen bij aan bijna de helft van de hoeveelheid. Zoals bekend is vitamine C een antioxydant en heeft een positief effect op vele biochemische processen in uw lichaam. Onder meer wondgenezing en immuunfuncties.
Van de ongewenste voedingsstoffen is alleen het natrium aan de hoge kant in dit recept. Het natrium is uiteraard afkomstig van het zout in het recept. Indien u het zout in het recept halveert, levert het u 12 procent van de DAH. Indien u het zout helemaal weglaat, wordt het percentage DAH natrium 4 procent. Voor een natriumbeperkte voeding is dit laatste aan te raden.

Artisjokken

Van origine komt de artisjok uit het westelijk en centraal-mediterrane gebied. Het was 2000 jaar geleden al een bekende groente bij de Romeinen. Franse kolonisators brachten de artisjok naar de Verenigde Staten. Nu is Californië de grootste producent van artisjokken.
De artisjok is een distel. De eetbare delen zijn de bladeren van de gesloten bloem en de bodem van de bloem. De bloembodem wordt ook het artisjokhart genoemd.
Artisjokken kunnen groot en vlezig zijn, langwerpig en violet van kleur of klein die u rauw kunt eten. Goede kwaliteitsartisjok dient compact te zijn, groot en zwaar. De bladeren moeten vlezig zijn en dicht op elkaar gesloten als een gesloten bloem. Een artisjok die open is of de bladeren gespreid, is overrijp. Ook als het hart donkerroze of paars van kleur is, is een teken van overrijp. Artisjokken dienen beslist ook niet uitgedroogd, donker van kleur en verlept te zijn. De laatste tijd worden veel medicinale eigenschappen aan de artisjok toegeschreven. Onder meer eetlustopwekkend, aansterkend, bloedsuikervelagend, vochtafdrijvend, galsecretie en cholesterolverlagend. Een nadeel is dat het melkafscheiding bij zogende moeders remt. Artisjokken dienen goed te worden gewassen, omdat ze flink worden bespoten.

Tijm

6 Takjes verse tijm leveren 6 procent vezels, 20 procent ijzer en 31 procent vitamine C voor uw dagelijks aanbevolen hoeveelheid van deze voedingsstoffen. Niemand die hierbij stilstaat.
Simpelweg tijm intikken in een zoekmachine en u komt verschillende interessante onderwerpen met tijm tegen. Tijm heeft positieve effecten bij hoge bloeddruk, sinusklachten, chronische bronchitis, het verwijderen van parasieten in de darmen en voor een goede spijsvertering. Waar tijm het meest bekend om staat is dat het heel goed is tegen hoesten. Tijmsiroop is alom bekend en veel gebruikt. In het Papiaments zeggen we: ‘santu remedi!’ De goede eigenschappen van tijm kunt u krijgen door tijm te gebruiken als thee, als tinctuur en de essentiële olie. Maar natuurlijk ook als kruid in de keuken.
Dit is een aanrader voor iedereen: vaker koken met verse tuinkruiden. In de keuken is tijm veelzijdig. Het is lekker met vlees, gevogelte, vis, aardappel, groentegerechten en soepen.
Voor u deze week, een gemakkelijk algemeen recept voor artisjok. Om de drempel weg te halen en vertrouwd te raken met het klaarmaken van artisjokken.

Kook mee met May.

Ingrediënten:
2 grote artisjokken
1 citroen, gehalveerd
6 takjes verse tijm
1 teen knoflook, gekneusd
2 gedroogde laurierblaadjes
1/2 theelepel korianderzaadjes
2 theelepels grof zout
1 eetlepel extra virgin olijfolie

Bereidingswijze:
De artisjokken in de lengte in vieren snijden.
Met een lepel het ‘hooi’ verwijderen en direct citroensap erover persen tegen verkleuring.
Alle ingrediënten, ook de andere citroenhelft in een grote steelpan met dikke bodem doen. Genoeg water toevoegen dat de artisjokken onder water staan. Pan sluiten en het water boven een hoog vuur tot pruttelen brengen en het vuur temperen tot middelmatig laag.
Tot de artisjokken juist gaar zijn koken. Niet te gaar, ongeveer 10 à 15 minuten.
De artisjokken 10 minuten in het kookvocht laten staan.
Met een geperforeerde lepel de artisjokken uit het vocht nemen, op bordjes leggen en serveren.

Voor 4 personen.

Eet smakelijk,
May

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.

T 889-1788
C 520-6932

Voedingswaarde voor 1 portie:

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	67/ 281	3 %
Natrium	438mg	22 %
Eiwitten	3 g	3 %
Kalk	53 mg	8 %
Vetten	3 g	4 %
IJzer	1,8 mg	12 %
Verzadigde vetten	0 g	0 %
Vitamine A	53 mcg	7 %
Cholesterol	0 g	0 %
Vitamine B1	0,06 mg	6 %
Koolhydraten	10 g	4 %
Vitamine B2	0,05 mg	4 %
Voedingsvezels	5 g	17 %
Vitamine C	21 mg	30 %

De percentages dagelijks aanbevolen hoeveelheden zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Vorig jaar is er een onderzoek gedaan naar Curaçaose jongeren die naar elders (vaak Nederland) zijn vertrokken voor de studie, hoeveel er terugkomen en waarom wel of niet. Voor het onderzoeksrapport 'Ayó òf te aweró?' bestaat belangstelling vanuit Caribisch Nederland en momenteel wordt er een soortgelijk onderzoek gedaan op St. Maarten.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto's: **Ken Wong**

Van braindrain naar braingain

Onderzoekster Renske Pin: "Studeren wordt heel belangrijk gevonden."

Ieder jaar vertrekken er jongeren van Curaçao naar Nederland en naar andere landen om verder te studeren. Vrijwel iedereen kent de emotionele taferelen van het vertrek van de bursalen in augustus op Hato als de jongeren afscheid nemen van hun ouders, familie en vrienden. Is het afscheid voor altijd of komen onze jongeren weer terug na hun studie?

Voor degenen die weggaan, geldt het volgende: iedereen blijft Curaçao in zijn hart dragen en wil terugkomen naar het eiland. Echter, hoe langer mensen weg zijn uit hun land van herkomst, hoe kleiner de kans wordt dat men daadwerkelijk terugkeert.
Er is op Curaçao echter grote behoefte aan goed opgeleide mensen en men ziet het liefst de eigen mensen terugkeren na hun studie, maar er zijn twijfels bij de jongeren en de Curaçaoënaars die in Nederland zijn gebleven na hun studie. Gaan we terug naar Curaçao? Het eiland trekt. Ze zijn er geboren en de meesten hebben goede herinneringen. Ze staan echter met één been in Curaçao en met één been in Nederland (of een ander land). Komen ze wel of komen ze niet terug? En waarom wel en waarom niet? Hoe zit het met de remigratie van onze mensen?
Vorig jaar is er een onderzoek gedaan naar remigratie door Maartje Groot (Onderzoeksbureau GrootZ), Renske Pin (RE-Quest Research & Consultancy) en Diego Vasquez Villaseca in opdracht van het ministerie van SOAW. De resultaten van dit onderzoek staan in het rapport 'Ayó òf te aweró?'.
De aanbevelingen die de onderzoekers geven zijn zeer belangrijk voor de toekomst van Curaçao omdat er wordt aanbevolen om de publieke en private sector nauw te laten samenwerken om Curaçao als land op te bouwen. Het is niet alleen belangrijk dat onze mensen terugkomen, maar het is ook belangrijk dat ze een kans krijgen om kennis en ervaringen te delen en op dat gebied is nog heel wat te veranderen.
Onderzoekster Renske Pin zegt hierover: "Studeren wordt heel belangrijk gevonden. Met een mix van trots en pijn in ons hart zwaaien we onze jongeren uit en dan lijkt het alsof de deur dichtgaat. We weten niet wat en waar ze gaan studeren en we weten niet of ze de intentie hebben om terug te komen."
Er is tot nu toe weinig onderzoek gedaan ten aanzien van studiegerelateerde migratie en remigratie. In 2011 is er een onderzoek, in opdracht van de Stichting Kennis voor Curaçao door de Erasmus universiteit, onder hoog opgeleide Curaçaoënaars over terugkeer naar Curaçao gedaan om een profielschets te maken van Antillianen die in Nederland hoger onderwijs hebben gevolgd en nog in Nederland wonen. Deze profielschets vormt een belangrijke basis voor het onderzoek 'Ayó òf te aweró?'
Met het onderzoek 'Ayó òf te aweró?' wilden de onderzoekers drie onderzoeksvragen beantwoord zien: wat zijn de cijfers (wie vertrekken, hoeveel, wie komt terug, wie niet, wanneer)?, welke factoren spelen een rol bij remigratie? en hoe kan je remigratie stimuleren?

Duidelijke antwoorden

Het onderzoek geeft duidelijke antwoorden. Er worden cijfers gegeven en redenen waarom mensen wel of niet kiezen om terug te keren naar hun geboorteland.
Vanaf de jaren 60 van de vorige eeuw kozen hoe langer hoe meer jongeren ervoor om in Nederland een vervolgstudie te doen en werd daarvoor gekozen door de relatief gemakkelijke instroom in het hoger onderwijs voor mensen met een Nederlandse nationaliteit.
Studenten uit het Caribisch deel van het Koninkrijk hebben via deze weg tevens recht op studiefinanciering via de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) wanneer zij zich in Nederland vestigen en Nederlander zijn. Later werden ook de mogelijkheden om in bijvoorbeeld de Verenigde Staten en in andere landen te gaan studeren groter, maar het grootste deel van de studenten ging naar Nederland.

Kennisvlucht

Maar wat gaan die jongeren doen als ze afgestudeerd zijn? Komen ze terug naar Curaçao of blijven ze wonen en werken in Nederland of in een ander land? Door de jaren heen is dit beeld veranderd. Veel volgende over te lezen: 'Voor examenleerlingen op Curaçao zijn de meest bepalende factoren bij terugkeer of mensen een baan en een betaalbare woning kunnen vinden op Curaçao en wanneer ouders hulp nodig hebben vanwege gezondheidsproblemen. Deze laatste factor speelt ook bij de studenten (wonend in Nederland) een grote rol. Hun focus ligt echter nog meer op de nabijheid van familie, het klimaat en de prettige leefstijl op Curaçao.
De groep die weer op Curaçao woont na een studie in Nederland (de daadwerkelijke remigranten en ervaringsdeskundigen) geeft aan dat ook de prettige leefstijl op Curaçao, klimaat en het vooruitzicht dichter bij familie te wonen voor hen zwaarwegende factoren zijn geweest bij hun terugkeer.

Moeilijk vinden van baan

Voor de mensen die na hun studietijd in Nederland zijn blijven wonen of elders op de wereld zijn gevestigd, spelen het klimaat en de prettige leefstijl op Curaçao een grote rol maar ook het moeilijk kunnen vinden van een baan. Een deel van deze groep wil terugkomen, maar het lukt niet een baan te vinden op Curaçao. Dat is een groot struikelblok.

"Wel Nederlandse stagiaires, maar waar zijn onze mensen"

Curaçaoënaars keren niet terug en er wordt op Curaçao gesproken over een 'braindrain', dat letterlijk betekent 'het weglopen van hersenen'. Hiermee wordt gezegd dat (hoog) opgeleide personen na hun opleiding niet meer terugkeren naar hun land en dat is een reden tot grote zorg, want ieder land, ook Curaçao, heeft mensen nodig die goed en hoog zijn opgeleid.
Heel clichématig gezegd: 'De jongeren van vandaag zijn de leiders van morgen' en Curaçao heeft goede leiders nodig, maar ook mensen die expertise en internationale werkervaring in huis hebben.

De onderzoekers hebben het onderzoek in 2014 gedaan. Ze ondervroegen vier groepen: eindexamenleerlingen op Curaçao, studenten in Nederland, mensen die na hun studie in Nederland zijn gebleven en remigranten. De onderzoekers vonden het belangrijk om wetenschappelijke factoren helder te krijgen en daar horen ook de emotionele factoren bij.

Steentje bijdragen

Over het algemeen is men vrij positief over remigreren naar Curaçao. Opvallend is dat in alle groepen letterlijk terugkomt dat mensen hun 'steentje willen bijdragen aan de opbouw van hun eiland'. Men wil graag terug. Positieve effecten op de intentie om te remigreren zijn de sociale druk, zoals de overtuiging dat de familie hen graag ziet terugkeren en vrienden die ook remigreren. Negatief zijn praktische barrières waar men tegen aan kan lopen.
In het rapport staat daar verder het

De ondervraagden vragen zich ook af in hoeverre de werkgevers in Curaçao op hen zitten te wachten. Pin: "Het zoeken naar een baan op afstand is lastig. Bij sollicitaties komt het zelfs voor dat de sollicitant niet eens een reactie krijgt. Ze hebben ook het netwerk niet meer en het is bekend dat op Curaçao het netwerk een grote rol speelt bij het vinden van een baan."

In het onderzoek staat ook dat een studie op hbo- of universitair niveau en een aantal jaren werkervaring in het buitenland eerder in het nadeel dan in het voordeel is bij een sollicitatie. Het contrast dat deze groep ervaart tussen het vertrek als bursaal en de pogingen die worden ondernomen om terug te keren en een baan te vinden is zeer groot. "Diegenen die weggingen als student zijn niet meer hetzelfde. Ze hebben veel geleerd, veel levenservaringen opgedaan en ze popelen om hun kennis en vaardigheden te delen. Maar ze krijgen reacties als: kom vooral de boel niet opschudden", aldus Pin. "Mensen met buitenlandervaringen ervaren dat nieuwe collega's niet altijd zitten te wachten op de nieuwelingen die hun steentje willen bijdragen. En sommigen trekken dan gedesillusioneerd weer weg van het eiland."
Redenen om in Nederland te blijven zijn volgens de ondervraagden ook de vriendjespolitiek, bureaucratie, traagheid en gebrek aan efficiency. Deze punten zijn of een reden om in Nederland te blijven of ze dienen geaccepteerd te worden bij vestiging op Curaçao.

"Ze krijgen reacties als: kom vooral de boel niet opschudden"

Hypotheek, partner, kinderen

"En velen hebben zich in Nederland gesetteld. Ze hebben een huis met een hypotheek, een partner die wel of niet mee wil naar het eiland. En als ze kinderen hebben: hoe is het onderwijs? Dat zijn allemaal factoren die zwaar meewegen in het besluit om wel of niet naar Curaçao terug te gaan", zegt Pin.

Stage lopen

Volgens het onderzoek zou het goed zijn als de overheid van Curaçao zich in gaat zetten voor remigranten. Maar dat vereist wel een goede samenwerking tussen de remigrant, de overheid en het bedrijfsleven. Pin: "Er zouden veel meer stageplekken moeten komen voor onze jongeren die in het buitenland studeren. Dan kunnen ze kennis maken met hun eigen land vanuit een werkende positie. Er lopen hier wel duizenden Nederlandse stagiaires rond, maar waar zijn onze mensen? Vanuit zo'n stageplek kunnen ze ook een baan zoeken voor na hun studie."

Het recht om vergeten te worden

Milan Kundera maakt in zijn boek 'Onsterfelijkheid', onderscheid tussen de 'kleine onsterfelijkheid', de herinnering aan iemand in het hart van hen die hem gekend hebben, en 'grote onsterfelijkheid', de herinnering aan iemand in het hart van hen die hem niet persoonlijk gekend hebben.

Tekst: **Marie-José Eisden**

Tegenwoordig zijn veel mensen dankzij het internet onsterfelijk. Met de zoekmachine 'Google' kan men een hoop uitvinden over iemands leven en naarmate het internet belangrijker wordt in onze samenleving, neemt de behoefte aan anonimiteit onder gebruikers daarvan toe. Niet iedereen wenst namelijk gevonden te worden.

Het Europese Hof van Justitie heeft in mei 2014 het 'recht om vergeten te worden' erkend en oordeelde dat de zoekmachine Google verplicht is om zoekresultaten te verwijderen indien de informatie waarnaar verwezen wordt, gelet op het geheel van de omstandigheden van het geval, ontoereikend, niet of niet meer ter zake dienend (irrelevant) of bovenmatig is ten aanzien van het doel van de verwerking.

Inmiddels stelt Google een online-formulier ter beschikking met behulp waarvan op uw verzoek de links die naar bepaalde zoekresultaten verwijzen, niet meer als resultaat getoond worden bij het invoeren van uw naam. Bij dit verzoek dient u een kopie van een geldig identiteitsbewijs in te leveren, evenals link(s) naar de informatie. Ook moet er een reden worden opgegeven waarom de informatie gedateerd, irrelevant of ongepast zou zijn.

Er zijn in de lagere rechtspraak vele uitspraken gevolgd over het veelbesproken 'recht om vergeten te worden'. Steeds wordt een afweging gemaakt tussen twee fundamentele rechten, het recht op privacy en het recht op informatievrijheid. Bij de toepassing van het 'recht om vergeten te worden' gaat het niet om de inhoud van de gevonden artikelen, maar om de zoekresultaten, ofwel de links die naar de artikelen verwijzen. Indien men een inhoudelijke toetsing wenst van een artikel dat via een zoekopdracht vindbaar is, kan diegene het medium dat over hem/haar heeft bericht, aanspreken waarbij het juridisch beoordelingskader voor onrechtmatige perspublicaties kan worden toegepast en waarbij gewogen wordt in welke mate een bepaalde uiting steun vindt in het beschikbare feitenmateriaal.

De Amsterdamse voorzieningenrechter oordeelde in februari 2015 dat zoekmachines zoals Google Search een maatschappelijke functie vervullen en dat terughoudendheid geboden is bij het opleggen van beperkingen. Er dient te worden nagegaan of zwaarwegende en gerechtvaardigde redenen die verband houden met de bijzondere situatie van de verzoeker zich ertegen verzetten dat gegevens die hem betreffen het voorwerp van een verwerking vormen.

In een recente uitspraak van Hof Amsterdam in maart 2015 prevaleerde het recht op informatievrijheid in een zaak waarin iemand, die veroordeeld was voor een ernstig strafbaar feit en in afwachting was van de behandeling van het hoger beroep in zijn strafzaak, klaagde over het feit dat Google na het intypen van zijn naam verwees naar websites die zijn voornaam en de eerste letter van zijn achternaam bevatten. Het Hof oordeelde dat de publicaties en de publieke belangstelling voor zijn strafzaak aan zijn eigen gedrag te wijten waren. Het publiek heeft, aldus het Hof, een groot belang om toegang te verkrijgen tot informatie omtrent ernstige delicten en dus ook omtrent de strafvervolging en veroordeling van de persoon in kwestie.

Hoewel het Europees Hof het recht om vergeten te worden heeft erkend, dient men zich te realiseren dat niet ieder verzoek voor inwilliging vatbaar is. Google heeft na de indiening van uw verzoek een maand de tijd om u te antwoorden. Als Google weigert, mag u ook verwachten dat daarvoor een motivatie gegeven wordt. Indien u ervan overtuigd bent dat u een goede reden heeft opgegeven om de verwijdering van zoekresultaten, die verwijzen naar uw persoonsgegevens van het internet te vragen en uw verzoek door de desbetreffende zoekmachine niet is ingewilligd, kunt u een advocaat om advies vragen die zich namens u onder meer tot de rechter kan wenden en voor u de strijd tegen de grote onsterfelijkheid aangaat.

Mr Marie-José Eisden is werkzaam bij SMS Attorneys at Law en legt zich onder meer toe op het Handelsrecht en Strafrecht.

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 Europese rivier, 3 verband, 8 van het, 10 koraaleiland, 11 foedraal, 12 persbureau, 14 amfibie, 15 verzoeke gaarne antwoord (afk.), 17 veengrond, 19 pampahaas, 20 slaaplelie, 22 geestelijke vader van Maigret, 23 spoedig, 24 redeloos angstig, 27 zelfzucht, 31 salonheld, 33 gele verfstof, 34 wisselgebruik (lt.), 35 ballroom-dans, 37 artikel, 38 schrijfvloeistof, 39 brilslang, 40 schaakterm, 41 stuk grond, 42 Engels lidwoord.

VERTICAAL
1 gewrichtsaandoening, 2 kinderlijk, 3 koetsiersbank, 4 rechtskundige term, 5 gevierde zangeres, 6 benodigdheden, 7 gravure, 8 rustbank, 9 halt maken, 13 mais voor popcorn, 16 wie gromt, 18 Franse beeldhouwer, 19 midden (Lat.), 21 Leger des Heils, 22 Zijne Doorluchtige Hoogheid (Fr.), 24 lofuiting, 25 in geen geval, 26 tekenkrijt, 28 jute, 29 Duits kaartspel, 30 bijwoord, 32 rivier in Duitsland, 35 oktober (afk.), 36 Griekse bosgod.

1		2		3	4		5		6	7		8		9
		10							11					
12	13			14								15	16	
17			18								19			
20						21		22						
						23								
24		25			26			27	28			29		30
31							32				33			
34				35						36		37		
		38							39					
40				41								42		

Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

L.de Cuba
de la Sallestraat 67
Aruba

Rubén Roosberg
Ledaweg 85
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

ZWEEDSE PUZZEL

te hopen / bos; gevat / U Edele; Europese taal; kunst (Lat.); cinema / recher-cheur; stuk hout / dienst; Frans eiland / deelteken; plaats in Australië / nogmaals; duw / familielid; Israëlitisch / afdeling; grafvaas; Europese rivier; delfstof / symbool nikkel; Vrije Universiteit / in memoriam; manuscript; violier; grondstof voor kinine; lucht inhaleren

CRYPTOGRAM

			1		2			
		3					4	
5								
6		7						
					8	9		10
11				12				
				13				
14								

HORIZONTAAL:
3. Pikant en riskant (7); **6.** Voor de toekomst uitstekend isolatiemateriaal (6); **8.** Hebzuchtig naar krengen verlangen (4); **11.** Versiering voor de vangst (5); **13.** Het is de bedoeling dat de wind aanwakkert (5); **14.** Handel in ringen (6).

VERTICAAL:
1. Verstandige toespraak (4); **2.** Nu is het afgelopen, schors de eerste! (5); **4.** Dat is nog een hele aanleg! (4); **5.** Buitenaardse figuur in de Nederlandse letteren (7); **7.** Repeterend kleed (6); **9.** Matig op die manier in duplo (4); **10.** Juist over de tennisbaan gespannen (3); **12.** Geen passende naam voor een lafaard (4).

WOORDZOEKER

E	O	N	O	V	E	R	D	E	K	T	E	B
V	B	A	I	D	E	N	E	IJ	D	E	G	A
A	S	M	I	N	O	R	L	K	Z	P	L	O
K	E	R	E	A	S	R	S	S	R	L	E	B
O	R	E	L	L	E	P	IJ	P	E	U	Z	A
S	V	E	V	T	D	U	E	K	E	E	U	B
T	A	M	S	E	I	I	I	C	D	L	A	T
U	T	N	C	L	R	T	N	I	T	S	E	I
U	O	W	A	A	R	Z	E	G	G	E	N	N
M	R	A	M	A	V	W	U	I	A	S	U	E
C	U	L	M	I	N	A	T	I	E	A	E	R
D	R	H	S	E	M	A	L	C	M	M	N	U
T	U	A	P	J	A	I	T	E	K	O	R	T
C	A	L	O	R	I	E	C	O	R	L	E	I
S	A	L	A	V	O	N	T	U	R	I	E	R
S	T	A	R	T	B	E	W	IJ	S	E	E	F

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

ALPENWEIDE, ARTIKEL, AVONTURIER, BAOBAB, BASGITAAR, CALORIE, CAVALERIE, CULMINATIE, ELLEPIJP, EVAKOSTUUM, FRITUREN, GEDIJEN, IJSZEE, INGAAN, INSECT, INSPECTEUR, LETLAND, MEERMAN, MELDING, MIMICUS, MINOR, MONSTERLIJK, OBSERVATOR, ONOVERDEKT, REKRUUT, ROTAN, SESAMOLIE, STARTBEWIJS, TALUD, TEKORT, UITZWAAIEN, VERSPELEN, VERZUIM, VISAAS, WAARZEGGEN, WALHALLA

© Puzzelland/150418

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

	9	2					5	3
7			2	1	6			
	1			3	5	6	2	
3				9				
	4			8		5		
		7			4		9	
		8				7		5
1	6		7	5				8
4							3	6

HEAVY

7							2	
			4			9		
		3	6	5			8	
5	8	1						
			3					4
						1		
					2		7	
2		4					5	
6								1

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

3	9	4	6	1	8	2	5	7
2	6	5	4	9	7	8	1	3
8	1	7	5	3	2	6	9	4
4	5	1	9	6	3	7	2	8
9	7	3	8	2	5	1	4	6
6	8	2	1	7	4	9	3	5
1	3	9	7	4	6	5	8	2
7	4	8	2	5	9	3	6	1
5	2	6	3	8	1	4	7	9

Heavy

7	2	1	6	3	4	9	8	5
3	9	8	7	1	5	6	2	4
4	6	5	9	8	2	3	7	1
8	5	4	1	6	7	2	9	3
6	3	9	4	2	8	1	5	7
2	1	7	3	5	9	8	4	6
9	7	6	8	4	1	5	3	2
1	4	2	5	9	3	7	6	8
5	8	3	2	7	6	4	1	9

Cryptogram:
Horizontaal: 3. Toerist; 6. onheus; 8. tang; 11. tenor; 13. ophef; 14. gepakt.
Verticaal: 1. Coke; 2. trust; 4. spin; 5. rotting; 7. hangop; 9. acht; 10. gif; 12. rook.
Woordzoeker:
MEDEWERKER

Zweedse puzzel

	B		L		O		P		J		E
P	A	P	A		V	I	A	D	U	C	T
	M	O	R	S	E		F	I	T	I	S
L	I	E	V	E	R	D		S	E	C	
	B		E	T	I	K	E	T		E	R
B	A	D		E	G		L	E	P	R	A
	L	E	E	R		E	I	L	O	O	F

Prijspuzzel

R	I	M	B	O	E		I		H	A	N	S	O	P
A		O		S	H	A	M	P	O	O		P		A
B	A	O	B	A	B		A		O	R	N	A	A	T
B	A	R		K	O	E	M	E	S	T		D	P	A
I	N	D	I	A		T		R		A	D	E	P	T
	L		E		M	A	I	N	E		A		E	
C	O	U	P	E		N		S		A	M	A	T	I
H	O	I		L	E	G	A	T	O	R		M	IJ	N
O	P	T	I	E	K		R		E	G	Y	P	T	E
K		J		V	E	E	A	U	T	O		E		P
E	Z	E	L	E	N		K		S	T	I	L	E	T

Jamaica

Een eiland met vele kleuren, geuren en gezichten. Curaçao is de ultieme mix van diversiteit in cultuur en de cijfers bevestigen dit. In meer dan 140 verschillende landen zijn er mensen die op Curaçao wonen geboren. Mensen met allemaal hun eigen gewoontes, tradities en verhalen. Vandaag vertelt Damion Swaby zijn verhaal. Hij verhuisde naar Curaçao toen hij tien jaar was.

Tekst: **Elisa Koek** Foto: **Ken Wong**

Hoe is jouw Curaçao-verhaal begonnen?

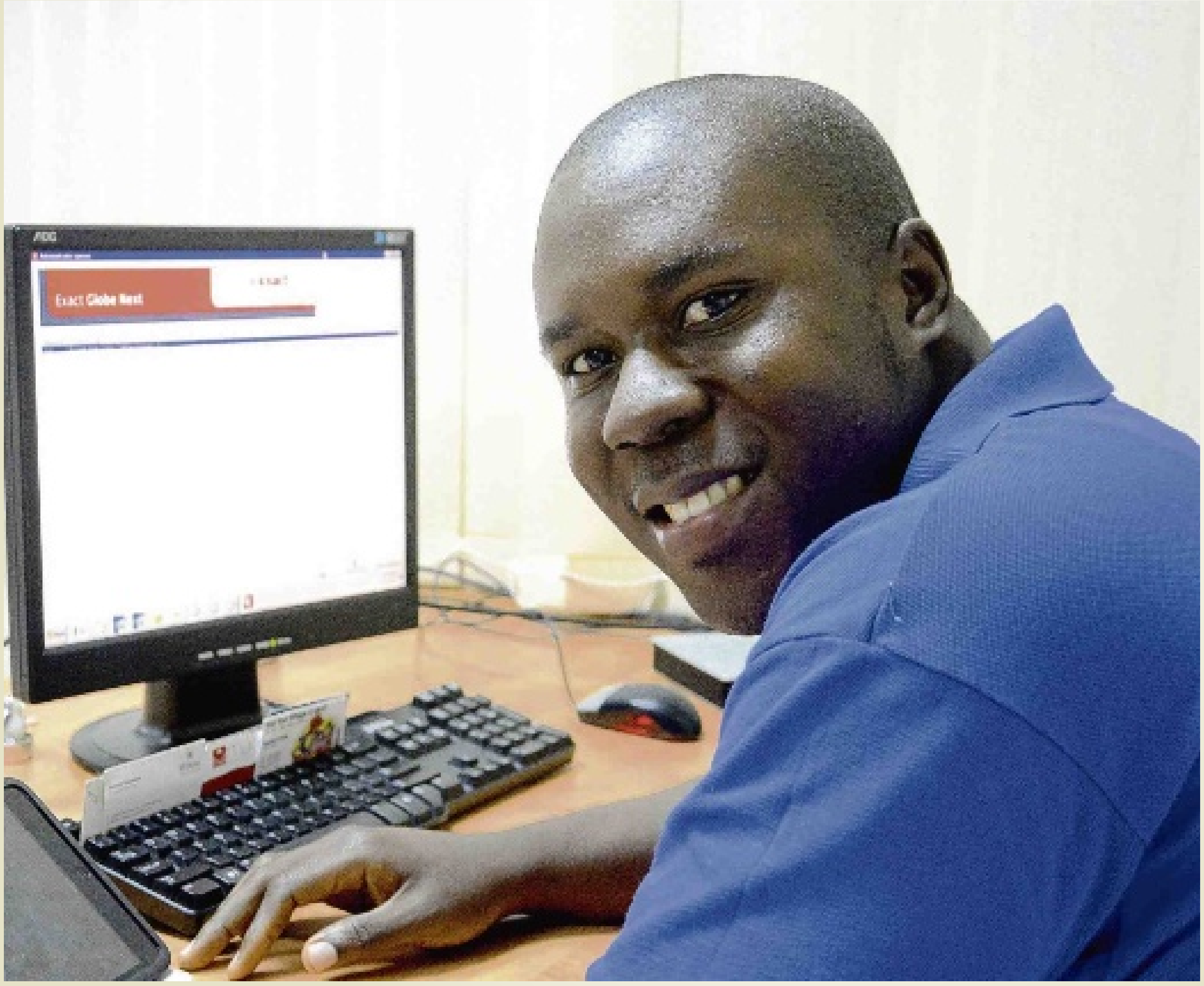
"Mijn moeder was al een tijdje op Curaçao, zij wilde een beter leven opbouwen voor ons. Toen ik tien jaar was, kon ik haar achterna komen. Ik kende het eiland wel van verhalen van mijn moeder, maar had geen idee wat ik me erbij moest voorstellen. De taal, cultuur en mensen kende ik niet op Curaçao. Toch was ik niet nerveus voor ik vertrok. Ik was vooral erg blij dat ik naar mijn moeder kon en dat ik aan een nieuw avontuur kon beginnen. De eerste periode had ik het niet gemakkelijk: alles was een stuk anders dan ik gewend was. Ik sprak de taal niet en werd door klasgenootjes echt gezien als 'outsider'. Ik hoorde er niet bij, kreeg de vraag 'wat ik op hun eiland deed'. Gelukkig leerde ik heel snel Papiaments en daarna ook Nederlands en Spaans. Ik leerde me aanpassen aan de Curaçaose cultuur en bouwde mijn leven hier op."

Heb je je doel bereikt?

"Ons doel was een beter leven op te bouwen en dat is zeker gelukt. Na de middelbare school ben ik aan het werk gegaan bij Manrique Capriles en daar heb ik ervaring opgedaan op veel gebieden. Ik was chauffeur, deed sales en hielp met de promotie van producten. Hierna kon ik aan de slag als brand supervisor bij Kusters Trading en nu werk ik als accountmanager bij Europe West Indies Trading. Deze baan bevalt me heel goed. Ik ontmoet vooral mensen uit de horeca, maar met allemaal verschillende achtergronden. Omdat ik nu meerdere talen spreek, kan ik het eigenlijk met iedereen goed vinden. Het is interessant om te zien hoe verschillend mensen zijn en in het leven staan. Ik ben 'easy going' en pas me daarop aan. Tegenwoordig ziet ook niemand me meer als 'outsider', pas als ik zeg waar ik ben geboren, weet men dat ik geen Curaçaoënaar ben. Ik ben nu erg tevreden over het leven dat we hier hebben opgebouwd. Ik denk dat mijn leven in Jamaica heel anders zou zijn geweest."

Wat mis je uit Jamaica?

"Eten! De smaken verschillen behoorlijk met die van Curaçao. In Jamaica zijn er ook pastechi's, maar de smaak is heel anders. Ook eten we veel soorten knollen, vergelijkbaar met 'yuka'. Onze 'jerk chicken' wordt op speciale houtskool gegrild waardoor er een andere, hele goede smaak ontstaat. Het nationale gerecht van Jamaica is 'Ackee with saltfish'. Ackee is gekookt fruit dat geserveerd wordt met vis, gebakken banaan en nog wat bijgerechten. Mijn familie mis ik niet, want de meeste familie woont ook op Curaçao. Voor mij is een reis naar Jamaica gewoon een vakantie, een eetvakantie."



Wat zijn belangrijke verschillen of overeenkomsten tussen Jamaica en Curaçao?

"Jamaica is een stuk groener dan Curaçao, omdat er veel meer regen valt. De natuur is dus echt bijzonder en de moeite waard. Verder is Jamaica een stuk armer en dat merk je. Niet alles is verkrijgbaar en er is veel criminaliteit. Veel meer dan op Curaçao. Op Curaçao is er structuur terwijl het op Jamaica een soort 'free for all' is. Ik vind Jamaica prachtig, maar ik zou er niet meer kunnen wonen. De cultuur, het ontbreken van structuur en de mentaliteit passen niet meer bij mij."

Wat is jouw wens voor de toekomst van Curaçao?

"Ik zou op Curaçao graag meer eenheid zien. Ik ben veel gediscrimineerd op school en dat is gewoon niet leuk. Buitenlanders kunnen de economie ten goede komen en willen vaak heel hard werken om een leven op te bouwen hier. Ik zou willen dat buitenlanders geaccepteerd werden, want ook zij kunnen Curaçao vooruit helpen. Samen komen we veel verder."